



# IZBIRNI PREDMET ODBOJKA

## 4. TRENING DOMA

Pozdravljeni dragi učenci.

Vaša ura odbojke naj poteka približno tako:

- Primerno ogrevanje (že obvladate 😊 )
- Podajanje žoge v parih (glej 3. uro)
- Ponovitev **spodnjega odboja** (nekdo ti žogo meče, ti jo odbijaš; 20x. Bodi pozoren na popolnoma iztegnjene roke in ne pozabi na delo nog)
- Ponovitev **spodnjega servisa**
- **IGRA**
  - o Poglej si video. (Gre za sedečo odbojko, ki jo brez težav igraš v še tako majhnem stanovanju)  
<https://www.facebook.com/FIVBVolleyballWorld/videos/1374636572724198/?t=23>
  - o Odbojka zunaj (ste iznajdljivi, potrebujete le eno vrvico, povabite družinske člane in uživajte)

**Naloga:** Pošlji mi slikico ali opiši kako in kje si naredil igrišče ter kdo je bil tvoj nasprotnik. 😊

[spela.poznic@oskrsko.si](mailto:spela.poznic@oskrsko.si)

Vse lepo, Špela